

приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории физической культуры, так и при формировании ее частных теорий.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие "физическая культура". Как вид культуры она в общественном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура - мера и способ всестороннего физического развития человека.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует его возможности, естественные силы природы, достижения науки о человеке, конкретные научные установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, педагогики, психологии и др.

Она, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня, в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций, особенно ценно и значимо.

1. Фурманов А. Г. Принципы регламентирования здорового образа жизни /А. Г. Фурманов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : Матер, междунар, науч.-практ. конф. - Мн. : БГАФК, 2003, С. 98.

2. Казин Е. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. для студ. Вузов / Е. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2000. - 192 с.

## **ОЦІНКА ДИНАМІКИ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВИХ НАВИЧОК ДІВЧАТ 11 - 14 РОКІВ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ**

Шаповал Є.Ю.  
ПНПУ ім. В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

Одним із шляхів вирішення проблеми інтенсифікації фізичної культури сучасних підлітків є впровадження в навчально-тренувальний процес засобів міні-футболу з метою формування рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити існування підлітків у мінливих ситуаціях навколишнього середовища. Останніми роками, у зв'язку з розширенням сфери жіночих видів спорту, як окремих видів спорту, виділився жіночий міні-футбол.

У процесі формувального експерименту реалізувалися завдання впровадження розробленої комплексної функціонально-діагностичної програми формування



рухових навичок. Розв'язання завдань формувального експерименту відбувалося в два етапи, які відповідають етапам навчально-тренувального процесу у міні-футболі, що визначені нами в розробленій функціонально-діагностичній програмі формування рухових навичок дівчат 11 - 14 років засобами міні-футболу - етап початкової підготовки і навчально-тренувальний етап.

Результати теоретичного аналізу проблеми доводять, що сформованість рухових навичок дівчат 11 - 14 років засобами міні-футболу представляє цілісну взаємодію шести критеріальних груп показників: гносеологічні, психологічні, антропометрично-функціональні, рухові (моторні), технічні й тактичні.

Найвищий приріст результатів на етапі початкової підготовки формувального експерименту зафіксований за руховими і гносеологічними показниками сформованості рухових навичок дівчат 11-12 років, що виражається у показнику середнього приросту 22,75 % і 19,75 % відповідно.

Зростання показників приросту відмічаємо також за психологічним і технічними показниками - показник середнього приросту становить 18,75% і 16,25 % відповідно. Низькі показники приросту відмічаємо за антропометрично-функціональними і тактичними показниками - середній приріст становить 6,25 % і 10,75 % відповідно.

Підсумки етапу початкової підготовки формувального експерименту загалом підтвердили очікувані результати, які ми прогнозували на початку етапу: зростання рухових (моторних) показників сформованості рухових навичок за рахунок домінування у навчально-тренувальному процесі вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості та сили; висока динаміка гносеологічних показників показників сформованості рухових навичок за рахунок великого обсягу теоретичних знань з техніки, тактики та історії міні-футболу; зростання психологічних показників сформованості рухових навичок завдяки широкому використанню тренувальних вправ спрямованих на розвиток уваги, пропріорецептивної чутливості, швидкості реакції, просторового мислення та врахування особливостей темпераменту у тренуванні дівчат 11-14 років; позитивна динаміка технічних показників сформованості рухових навичок, що пояснюємо застосуванням у навчально-тренувальному процесі значного об'єму вправ, спрямованих на розвиток технічних елементів та врахування вікових і статевих факторів їх засвоєння на рівні рухових навичок.

Низький рівень приросту антропометрично-функціональних і тактичних показників сформованості рухових навичок на етапі початкової підготовки має компенсуватися на навчально-тренувальному етапі шляхом впровадження тактичних схем різного рівня складності та забезпечення комплексного контролю за динамікою антропометричних і функціональних параметрів із врахуванням вікових і статевих факторів диференціації.

Як підсумок навчально-тренувального етапу формувального експерименту з розвитку рухових навичок дівчат 12-14 років отримали такі результати. Найвищий приріст результатів на навчально-тренувальному етапі формувального експерименту зафіксований за технічними і тактичними показниками сформованості рухових

навичок, що виражається у середньому прирості 42,75 % і 38,5% відповідно. Стабільно високі показники приросту також за руховим (моторним) і гносеологічними показниками - середній приріст становить 32,5 % і 27 % відповідно.

Середні показники сформованості рухових навичок встановлено за психологічними показниками - середній приріст становить 24,75 %.

Мінімальний середній приріст на навчально-тренувальному етапі зафіксований за антропометрично-функціональними показниками і становить 11 %.

Підсумки навчально-тренувального етапу підготовки формувального експерименту загалом підтвердили очікувані результати, які ми прогнозували на його початку: зростання тактичних і технічних показників сформованості рухових якостей за рахунок домінування у навчально-тренувальному процесі саме вправ технічного спрямування і застосування ігрових тактичних схем; висока динаміка рухових (моторних) і гносеологічних показників сформованості рухових навичок, що пояснюємо впровадженням тренувальної програми, яка враховує вікові та статеві фактори диференціації у розвитку рухових якостей та акцентуванням уваги тренера на теоретичній підготовці до формування рухових навичок; стабільно високі психологічні показники сформованості рухових навичок, що пояснюється врахуванням у навчально-тренувальному процесі психологічних факторів диференціації навантажень, врахування типу нервових процесів та темпераменту.

Низький рівень динаміки показників приросту антропометрично-функціонального критерію на навчально-тренувальному етапі пояснюємо власне природою антропометричних і функціональних даних, які не зазнають значних кількісних змін в процесі тренування за відносно короткий тренувальний період.

Таким чином, результати вивчення стану сформованості критеріальних показників динаміки рухових навичок засвідчили їх відповідність загальній меті дослідження. Динаміка критеріальних показників на окремих етапах дозволяє зробити висновок про адекватність розробленої методики поставленим на етапі завданням.

Після впровадження комплексної функціонально-діагностичної програми навчально-тренувального процесу з міні-футболу на основі диференційованого підходу у експериментальній групі відмічаємо стабільне зростання показників усіх показників. Так, найвищий приріст відмічається за технічними показниками (59,75), дещо нижчі прирости за руховими та тактичними показниками (55,25 і 49,25 відповідно). Найнижчі прирости у експериментальній групі прогнозовано відмічаються за антропометрично-функціональними показниками. Визначення критеріїв Вілксона-Манна-Уїтні та Крамера-Уелча засвідчило, що вихідні (до початку експерименту) дані контрольної та експериментальної групи співпадають, а кінцеві (після експерименту) - відрізняються, що свідчить про ефективність впровадженої методики [1].

Отже, після впровадження комплексної функціонально-діагностичної програми навчально-тренувального процесу з міні-футболу на основі диференційованого підходу у експериментальній групі відмічаємо стабільне зростання показників усіх показників. Узагальнення даних дослідження засвідчило у експериментальній групі зменшення кількості спортсменок, що виявили низький рівень сформованості рухових



навичок на 31 особу, що становить 28%; також на 15 осіб (13%) у експериментальній групі зменшилася кількість досліджуваних, які виявили середній рівень сформованості рухових навичок; в той же час, відмічається збільшення кількості респондентів, що виявили достатній (на 22 особи - 20 %) та високий (на 24 особи - 21 %) рівні.

1. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) / Д. А. Новиков. - М. : МЗ-Пресс, 2004. - 67 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10-14 ЛЕТ

Белый К.И., Заровский В.А.  
БрГУ имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь

Физическая подготовка это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма занимающихся, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

Физическая подготовка должна быть тесно связана с технико-тактической и интегральной подготовками.

В практике спорта выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на решение следующих основных задач:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую и специальную выносливость;

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, приемов техники игры, общие скоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышечного и связочного аппарата;

- улучшить ловкость в спортивных действиях, умение координировать простые и сложные двигательные действия;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основными задачами, решаемыми посредством общей и специальной физической подготовки в современном гандболе являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- развитие основных и двигательных качеств, обуславливающих успех технико-тактических действий.

- совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений, укрепление опорно-двигательного аппарата и др. [1].

Наші спостереження виявили, що в якості самомасажу найбільший інтерес представляють найпростіші механічні масажери. У якості взаємомасажу, найбільший інтерес представляли масажні маніпуляції, які проводили один одному руками, по задалегідь засвоєним на заняттях фізичним вихованням простим методикам. Впровадження в практику диференційованого комплексного заняття руховою активністю і само- та взаємомасажу, виявилось особливо доцільним при виконанні ранкової зарядки.

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - 2-е видання / П.Б. Єфіменко. - Х.: ХНАДУ, 2013. - 296 с.

2. Канищева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.П. Канищева. - Харків, 2011. - 20с.

3. Раевский Р.Т. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки и современные технологии их решения / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал.- Донецьк: ДонНУ, 2009. - №2. - С. 6-9. -2009. - № 2. - С. 6-9.

4. Халаджи С.В. Проблема ППФП работников энергетического комплекса / С.В. Халаджи // Молодь і суспільство: зб. наук. статей та матеріалів. - Одеса: Техносервіс, 2001. - Том 3. "Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства. - С. 109 - 113.

5. Халаджи С.В. Соціальне замовлення на професійно-прикладну психофізіологічну і психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу / С.В. Халаджи // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. - Львів: НВФ "Українські технології", 2005. - В.9.-Том 3. - С. 129 - 132.

### **ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ 50-60 ЛЕТ**

Шейко Л. В.  
ХГАФК, г. Харьков, Украина

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Сознательная ориентация на здоровьесберегающее поведение в различных жизненных ситуациях являются базовыми составляющими общей культуры человека. Важную роль в оптимизации этой ситуации играет повышение мотивации использования средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе занятий оздоровительным плаванием, как средства компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Среди форм целенаправленного применения средств физической культуры для



укрепления здоровья и сохранения активного долголетия большое распространение получили занятия по плаванию в группах здоровья. В настоящее время они являются массовой формой организации занятий физическими упражнениями лиц в возрасте 50-60 лет [1; 4; 5]. Оздоровительное плавание по своему влиянию уникально. Оно включает физическую нагрузку, способствует снятию стрессов, может быть развлечением, способом общения с другими людьми; способствует повышению самооценки и ощущению соматического благополучия [2; 3; 5].

Научить плавать можно практически людей всех возрастных категорий. Сократить текучесть и привить стойкий интерес к плаванию у лиц в возрасте 50-60 лет удастся далеко не всегда.

Организация работы для данной категории лиц имеет свои особенности и требует индивидуального подхода. С одной стороны, необходимо учитывать потребности стареющего организма, с другой - определяя дозировку и объем активации двигательного режима, важно базироваться на функциональных возможностях. Также, работа тренеров должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ [1; 2; 5].

Однако, в настоящее время, нередко имеет место недостаточная индивидуализация двигательного режима в группах, без учета целей приобщения к занятиям оздоровительным плаванием.

Актуальность. Предлагаемая тема обусловлена тенденцией к старению населения, отмеченной как в развитых странах мира, так и в Украине. По мнению специалистов, решению проблемы продолжения активной жизни людей может способствовать широкое использование средств оздоровительной физической культуры, в том числе при помощи регулярных занятий плаванием [2-4].

Цель исследования. Определить интересы и потребности, побуждающие людей 50-60-летнего возраста к систематическим занятиям оздоровительным плаванием.

Объект исследования. Объектом исследования стала методика оздоровительной тренировки по плаванию для мужчин и женщин 50-60 лет.

Предмет исследования. Влияние занятий оздоровительным плаванием на изменение физического состояния лиц в возрасте 50-60 лет.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные по вопросам оздоровительной тренировки по плаванию для лиц в возрасте 50-60 лет;

2. Выявить факторы, повлиявшие на выбор оздоровительного плавания.

Для решения основных задач нами использовались следующие методы исследований:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анкетирование и устный опрос;
- педагогическое наблюдение.

Организация и результаты исследования. В период с сентября 2010 по июнь 2013 гг. нами был проведен педагогический эксперимент, в котором, в процессе изучения интересов занимающихся в оздоровительных группах по плаванию,